



AWDIR KRYSTIAN  
BAJOR

★★★★★ 5,0 / 5

2 253 oceny

## Zielone umiejętności: Szkolenie rehabilitacja po urazach z elementami zrównoważonego rozwoju.

Numer usługi 2025/05/20/52663/2759207

📍 Częstochowa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 22 h

📅 16.08.2025 do 17.08.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

227,27 PLN brutto/h

227,27 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

| Kategoria                       | Styl życia / Uroda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grupa docelowa usługi           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Osób planujących rozpocząć karierę w danej branży i poszukujących praktycznych umiejętności oraz wiedzy.</li><li>• Osób młodych, które są na etapie wyboru ścieżki zawodowej i chcą zdobyć kwalifikacje przydatne na rynku pracy.</li><li>• Pasjonatów tematyki związanej ze szkoleniem, zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności.</li><li>• Osób z doświadczeniem, które chcą odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje w oparciu o aktualne trendy i dobre praktyki.</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Maksymalna liczba uczestników   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Data zakończenia rekrutacji     | 15-08-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Liczba godzin usługi            | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do prowadzenia profesjonalnej rehabilitacji po urazach z wykorzystaniem nowoczesnych, zrównoważonych metod terapeutycznych. Szkolenie integruje wiedzę z zakresu fizjoterapii, treningu funkcjonalnego i terapii manualnej, rozwijając umiejętności planowania i realizacji terapii ukierunkowanej na odbudowę

funkcji ruchowych. Kładzie nacisk na ergonomię pracy, uważność w kontakcie z pacjentem oraz zastosowanie ekologicznych rozwiązań, promując oszczędność zasobów.

**Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

| Efekty uczenia się                                                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                                                        | Metoda walidacji                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Definiuje zasady zrównoważonego rozwoju w kontekście pracy fizjoterapeutycznej                               | Wskazuje i opisuje podstawowe założenia zrównoważonej fizjoterapii oraz ich znaczenie w praktyce                            | Test teoretyczny                     |
| Wymienia ekologiczne rozwiązania stosowane w procesie rehabilitacji                                          | Podaje przykłady rozwiązań ekologicznych wykorzystywanych w terapii oraz opisuje ich znaczenie                              | Test teoretyczny                     |
| Rozróżnia sprzęt rehabilitacyjny zgodny z zasadami zielonej gospodarki                                       | Wskazuje rozwiązania wielokrotnego użytku, lokalne, biodegradowalne i niskozasobowe                                         | Test teoretyczny                     |
| Ocenia skuteczność zastosowanych ekologicznych rozwiązań w procesie rehabilitacji                            | Porównuje rezultaty terapii z zastosowaniem rozwiązań ekologicznych i tradycyjnych                                          | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Planuje działania sprzyjające tworzeniu zielonych miejsc pracy w sektorze fizjoterapii                       | Opracowuje plan wdrażania zielonych umiejętności i wartości w praktyce zawodowej                                            | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Edukuje pacjenta w zakresie ekologicznych nawyków związanych z ruchem i zdrowiem                             | Przekazuje informacje dotyczące aktywności fizycznej w środowisku naturalnym i stylu życia przyjaznego środowisku           | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Projektuje plan rehabilitacji z uwzględnieniem ekologicznych rozwiązań                                       | Tworzy plan działań terapeutycznych minimalizujących zużycie zasobów i odpadów                                              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Organizuje środowisko pracy w sposób zasobooszczędny i niskoemisyjny                                         | Wdraża praktyki ograniczające zużycie energii, materiałów i emisji w przestrzeni terapeutycznej                             | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Dobiera techniki masażu odpowiednie do rodzaju urazu i etapu rehabilitacji, uwzględniając wpływ środowiskowy | Argumentuje wybór technik manualnych w kontekście terapii bezemisyjnej i minimalnie inwazyjnej                              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Wykonuje masaż tkanek miękkich w sposób dostosowany do założeń terapii zrównoważonej                         | Stosuje techniki masażu przy ograniczonym zużyciu materiałów eksploatacyjnych, uwzględniając potrzeby pacjenta i środowiska | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Wykazuje postawę proekologiczną w pracy fizjoterapeuty                                                       | Przejawia troskę o środowisko w podejmowanych działaniach zawodowych i przekazuje tę postawę innym                          | Wywiad swobodny                      |

| Efekty uczenia się                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                    | Metoda walidacji |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Komunikuje się z pacjentem, uwzględniając zasady edukacji ekologicznej | W sposób zrozumiały i przekonujący informuje pacjenta o ekologicznych aspektach terapii | Wywiad swobodny  |

# Kwalifikacje

## Inne kwalifikacje

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

### Informacje

|                                                        |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów    | uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa |
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację                  | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR | Tak                                                                                         |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego                         | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR        | Tak                                                                                         |

# Program

Dzień 1 – Zrównoważona rehabilitacja i funkcjonalna odbudowa po urazach kończyn

10:00 – 11:30 Temat 1: Zielone fundamenty fizjoterapii sportowej – regeneracja w duchu zrównoważonego rozwoju

- Wprowadzenie do zielonych umiejętności w kontekście fizjoterapii
- Świadome gospodarowanie zasobami: sprzęt, energia, materiały
- Minimalizacja odpadów w gabinecie terapeutycznym
- Edukacja proekologiczna pacjenta jako część procesu terapeutycznego

11:30 – 13:15 Temat 2: Funkcjonalna rehabilitacja kończyny dolnej z zastosowaniem ekologicznych technologii wspierających regenerację - zajęcia praktyczne

- Ćwiczenia terapeutyczne z wykorzystaniem materiałów wielokrotnego użytku
- Praca z pacjentem po kontuzjach stawu kolanowego, skokowego, biodrowego

- Biomechanika i stabilizacja z uwzględnieniem zasobooszczędnych metod

#### **13:15 – 13:30 – Przerwa**

#### **13:30 – 15:15 Temat 3: Zielony kręgosłup – zrównoważone podejście do terapii bólów i urazów kręgosłupa - zajęcia praktyczne**

- Ergonomia i organizacja pracy fizjoterapeuty
- Ograniczanie śladu węglowego poprzez modyfikacje środowiska terapeutycznego
- Stabilizacja i mobilizacja kręgosłupa w warunkach niskiego zużycia energii i zasobów

#### **15:15 – 15:30 – Przerwa**

#### **15:30 – 18:00 Temat 4: Odnawialna siła kończyny górnej – strategie terapeutyczne po urazach w sporcie - zajęcia praktyczne**

- Trening stabilizacyjny z ograniczoną infrastrukturą
- Planowanie rehabilitacji w modelu hybrydowym (w tym elementy tele-rehabilitacji)
- Praktyczny warsztat: bark, łokieć, nadgarstek – ćwiczenia z wykorzystaniem niskozasobowych narzędzi

#### **Dzień 2 – Środowiskowo odpowiedzialne podejście do odbudowy sprawności i przygotowania motorycznego**

#### **10:00 – 11:45 Temat 5: Zielone przygotowanie motoryczne – rehabilitacja sportowca w nurcie zrównoważonego rozwoju**

- Zróżnicowanie metod treningowych pod kątem wpływu środowiskowego
- Ograniczanie zużycia energii i sprzętu w planowaniu treningów
- Elementy psychologii proekologicznej w pracy z zawodnikiem

#### **11:45 – 13:15 Temat 6: Ekologiczne strategie przygotowania biegacza do długodystansowych startów - zajęcia praktyczne**

- Prewencja urazów z wykorzystaniem lokalnych zasobów naturalnych
- Planowanie treningów zdalnych i niskoemisyjnych
- Ćwiczenia wzmacniające i regeneracyjne dostosowane do środowiska otwartego

#### **13:15 – 13:30 – Przerwa**

#### **13:30 – 15:15 Temat 7: Region lędźwiowo-biodrowo-miedniczny – stabilizacja w duchu ekologicznej fizjoterapii - zajęcia praktyczne**

- Trening mięśni głębokich bez użycia energii elektrycznej i ciężkiego sprzętu
- Minimalizm w terapii – skuteczność przy ograniczonych środkach
- Analiza przypadków klinicznych z uwzględnieniem prośrodowiskowych praktyk

#### **15:15 – 15:30 – Przerwa**

#### **15:30 – 17:30 Temat 8: Zielone umiejętności fizjoterapeuty – praktyczne wdrażanie zasad zielonej gospodarki w codziennej pracy - zajęcia praktyczne**

- Warsztat: przekształcanie własnego gabinetu lub praktyki w model proekologiczny

#### **17:30 – 18:30 – Egzamin - walidacja**

Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez osobę wyznaczoną do tego celu. Certyfikat wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. Fundacja My Personality Skills, co potwierdzi zdobycie wymaganych kwalifikacji

#### **Zielone kompetencje, które nabędzie uczestnik:**

- **Ekologiczne podejście do pracy manualnej** – Uczestnik nauczy się technik minimalizujących nadmierne obciążenie dłoni i stawów, co wpływa na długoterminową wydajność pracy oraz zmniejszenie zużycia energii własnej.
- **Świadome wykorzystanie naturalnych i ekologicznych produktów** – Uczestnik będzie umiał dobrać środki poślizgowe przyjazne środowisku (np. oleje roślinne z upraw ekologicznych), rezygnując z syntetycznych substancji i plastiku w opakowaniach.
- **Minimalizacja odpadów w pracy fizjoterapeuty** – Nauka redukcji zużycia jednorazowych produktów, takich jak ręczniki papierowe czy plastikowe pojemniki, poprzez stosowanie alternatyw wielokrotnego użytku.
- **Zrównoważone zarządzanie energią w gabinecie masażu** – Uczestnik pozna sposoby ograniczania zużycia prądu (np. stosowanie energooszczędnego oświetlenia, optymalizacja czasu podgrzewania olejów) oraz wody (np. ograniczanie zbędnego zużycia w trakcie mycia rąk i narzędzi).
- **Świadoma ergonomia pracy** – Zastosowanie technik pracy, które nie tylko chronią zdrowie masażysty, ale także zmniejszają potrzebę zużywania dodatkowych zasobów (np. stabilna postawa zmniejszająca konieczność częstych przerw na regenerację).
- **Zielona edukacja klientów** – Uczestnik będzie umiał przekazywać klientom wiedzę na temat ekologicznych aspektów masażu.

#### **Uwagi do szkolenia:**

- 1. **Elastyczność harmonogramu:** Ze względu na indywidualne tempo pracy uczestników oraz różnice w czasie wykonywania poszczególnych etapów masażu, możliwe są niewielkie modyfikacje w rozkładzie czasowym zajęć.
- 2. **Usługa szkoleniowa będzie realizowana wg. przelicznika godzin dydaktycznych:** 1 godzina szkoleniowa = 45 minut.
- 3. **Jednostki dydaktyczne:** Szkolenie prowadzone jest w oparciu o jednostki dydaktyczne. Z tego powodu może wystąpić różnica między łączną liczbą godzin podaną w polu "Liczba godzin usługi" a czasem wykazanym w szczegółowym harmonogramie.
- 4. **Forma szkolenia:** szkolenie zostanie przeprowadzone w formie stacjonarnej.
- 5. **Przerwy** są wliczone w czas trwania szkolenia.
- 6. **Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie:** "Terapeuta rehabilitacji po urazach z elementami zrównoważonego rozwoju".
- 7. **50% czasu trwania usługi stanowią zajęcia praktyczne:** Co pozwala uczestnikom na zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów. Każdy moduł prowadzony jest w formie praktyczno-teoretycznej, z naciskiem na praktykę.
- 8. **Proces walidacji uczestników:** Walidacja uczestników jest niezależna od procesu szkoleniowego. Osoba prowadząca szkolenie nie bierze udziału w ocenie swoich kursantów w zakresie, którego nauczała. Kończącą walidację przeprowadza inna, niezależna osoba.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                          | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 13</div> <div>Zielone fundamenty fizjoterapii sportowej – regeneracja w duchu zrównoważonego rozwoju</div>                                              | Daria Kwaśniewska | 16-08-2025            | 10:00               | 11:45               | 01:45         |
| <div>2 z 13</div> <div>Funkcjonalna rehabilitacja kończyny dolnej z zastosowaniem ekologicznych technologii wspierających regenerację - zajęcia praktyczne</div> | Daria Kwaśniewska | 16-08-2025            | 11:45               | 13:15               | 01:30         |
| <div>3 z 13</div> <div>Przerwa</div>                                                                                                                             | Daria Kwaśniewska | 16-08-2025            | 13:15               | 13:30               | 00:15         |
| <div>4 z 13</div> <div>Zielony kręgosłup – zrównoważone podejście do terapii bólów i urazów kręgosłupa - zajęcia praktyczne</div>                                | Daria Kwaśniewska | 16-08-2025            | 13:30               | 15:15               | 01:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                               | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 5 z 13 Przerwa                                                                                                        | Daria Kwaśniewska | 16-08-2025            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| 6 z 13<br>Odnawialna siła kończyny górnej – strategię terapeutyczne po urazach w sporcie - zajęcia praktyczne         | Daria Kwaśniewska | 16-08-2025            | 15:30               | 18:00               | 02:30         |
| 7 z 13<br>Zielone przygotowanie motoryczne – rehabilitacja sportowca w nurcie zrównoważonego rozwoju                  | Daria Kwaśniewska | 17-08-2025            | 10:00               | 11:45               | 01:45         |
| 8 z 13<br>Ekologiczne strategię przygotowania biegacza do długodystansowych startów - zajęcia praktyczne              | Daria Kwaśniewska | 17-08-2025            | 11:45               | 13:15               | 01:30         |
| 9 z 13 Przerwa                                                                                                        | Daria Kwaśniewska | 17-08-2025            | 13:15               | 13:30               | 00:15         |
| 10 z 13<br>Region lędźwiowo-biodrowo-miedniczny – stabilizacja w duchu ekologicznej fizjoterapii - zajęcia praktyczne | Daria Kwaśniewska | 17-08-2025            | 13:30               | 15:15               | 01:45         |
| 11 z 13 Przerwa                                                                                                       | Daria Kwaśniewska | 17-08-2025            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                              | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 12 z 13 Zielone umiejętności fizjoterapeuty – praktyczne wdrażanie zasad zielonej gospodarki w codziennej pracy - zajęcia praktyczne | Daria Kwaśniewska | 17-08-2025            | 15:30               | 17:30               | 02:00         |
| 13 z 13 Egzamin - walidacja                                                                                                          | -                 | 17-08-2025            | 17:30               | 18:30               | 01:00         |

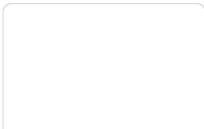
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 227,27 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 227,27 PLN   |
| W tym koszt walidacji brutto              | 125,00 PLN   |
| W tym koszt walidacji netto               | 125,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 250,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 250,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1  
**Daria Kwaśniewska**



Pani Daria Kwaśniewska jest magistrem fizjoterapii, technikiem masażu, trenerem personalnym oraz trenerem przygotowania motorycznego (S&C Coach lvl 1), z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem zawodowym. Specjalizuje się w kompleksowej terapii schorzeń ortopedycznych i neurologicznych, pracy z urazami sportowymi zarówno w okresie przed-, jak i pooperacyjnym, a także w terapii blizn, terapii mięśniowo-powięziowej oraz masażu tkanek głębokich. Posiada wysokie kompetencje w zakresie terapii barków i kolan, masażu sportowego oraz antycellulitowego, jak również fizjoterapii uroginekologicznej. Prowadzi także treningi personalne oraz przygotowanie motoryczne, ukierunkowane na przywracanie lub poprawę sprawności fizycznej, wzmacnianie siły mięśniowej, reedukację postawy ciała, redukcję napięć mięśniowych, a także rozwój szybkości, zwinności i wytrzymałości. W ciągu ostatnich 5 lat Pani Daria intensywnie szkoliła się i podnosiła swoje kwalifikacje, regularnie uczestnicząc w specjalistycznych kursach i warsztatach. Dzięki temu pozostaje na bieżąco z nowoczesnymi metodami terapeutycznymi i treningowymi, co pozwala jej świadczyć usługi na najwyższym poziomie i skutecznie wspierać swoich pacjentów oraz podopiecznych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno materiały teoretyczne, jak i praktyczne. W skład zestawu wchodzi:

1. **Szczegółowe skrypty szkoleniowe** – zawierające wiedzę teoretyczną dotyczącą rehabilitacji po urazach.
2. **Certyfikat ukończenia szkolenia** – potwierdzający zdobycie nowych kwalifikacji, który może być cennym dodatkiem do CV.

Dzięki temu uczestnicy będą mieli dostęp do kompleksowej wiedzy oraz narzędzi niezbędnych do samodzielnej pracy po zakończeniu szkolenia.

### Informacje dodatkowe

**W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70 % jest zwolniona z podatku VAT.**

Podstawa: art. 43 ust.1 pkt 29 lit.c ustawy o VAT oraz §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

## Adres

ul. Mikołaja Kopernika 8a  
42-200 Częstochowa  
woj. śląskie

## Kontakt



**Krystian Bajor**

**E-mail** k.bajor@awdir.pl

**Telefon** (+48) 728 310 309